

เตือนหญิงสังเกตรอบเดือน

รศ.นพ.สมชาย รัตนนาเจริญ สูตินรีแพทย์ ศูนย์การแพทย์นวมินทร สตรีและเด็ก โสภโชนศาสตร์ (ทิวเขาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า อาการปวดประจำเดือนในผู้หญิงเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะในช่วงมีประจำเดือนกล้ามเนื้อจะบีบรัดตัว เพื่อกระตุ้นเลือดทำให้เลือดออกน้อยลง คนที่ไวต่อความรู้สึกนี้จะมีปวดเป็นเรื่องปกติ ประจำเดือนโดยทั่วไปจะมีลักษณะ คือ เลือด เป็นสีแดงธรรมชาติ เหมือนเวลาที่มีแผลเลือดไหล เลือดต้องไม่แข็งตัวหรือเป็นลิ่ม ปริมาณของเลือดอยู่ที่ 30-80 มิลลิลิตร/รอบเดือน อาจวัดกันก่อนข้างลำบากเพราะบางคนอาจมีประจำเดือนมากหรือน้อย ให้สังเกตจากความเปลี่ยนแปลงของตนเองที่ไม่เหมือนเดิม ควรมีประมาณ 3-7 วัน ระยะห่างของรอบเดือนต้องไม่มาถี่เกินไปหรือห่างมากเกินไป ระยะห่างของแต่ละรอบเดือนจะนับจากวันแรกของเดือนที่ประจำเดือนมา ไปจนถึงวันแรกของรอบเดือนหน้า ประมาณ 21-35 วัน โดยเฉลี่ยสำหรับคนทั่วไปอยู่ที่ 28 วัน

“อาการข้างเคียงเวลาที่มีประจำเดือนที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่น ท้องอืด ตัวบวม คัดเต้านม หรือปวดหลัง บางคนมีอาการไมเกรนร่วมด้วย ถ้าเคยมีอาการแบบนี้ถือว่าปกติ แต่ถ้าไม่เคยมีอาการมาก่อน แล้วเป็นในภายหลัง ควรมาปรึกษาแพทย์ อาการที่ผิดปกติ เช่น มีประจำเดือนแต่ละเดือนมากเกินไป แต่ละรอบเดือนมากกว่า 7 วัน มีอาการปวดมากเป็นประจำทุกเดือน ทำให้รบกวนการดำเนินชีวิต ควรพบสูตินรีแพทย์ เพื่อปรึกษาหาสาเหตุของการปวดที่แท้จริง ซึ่งส่วนใหญ่อาการปวดท้องที่ผิดปกติอาจมีเนื้องอกโพรงมดลูก หรือเยื่อโพรงมดลูกผิดปกติร่วมอยู่ด้วย อย่าอายที่จะไปพบแพทย์ เพราะการรู้ก่อนสามารถแก้ไขได้ทันการณ์” รศ.นพ.สมชายกล่าว